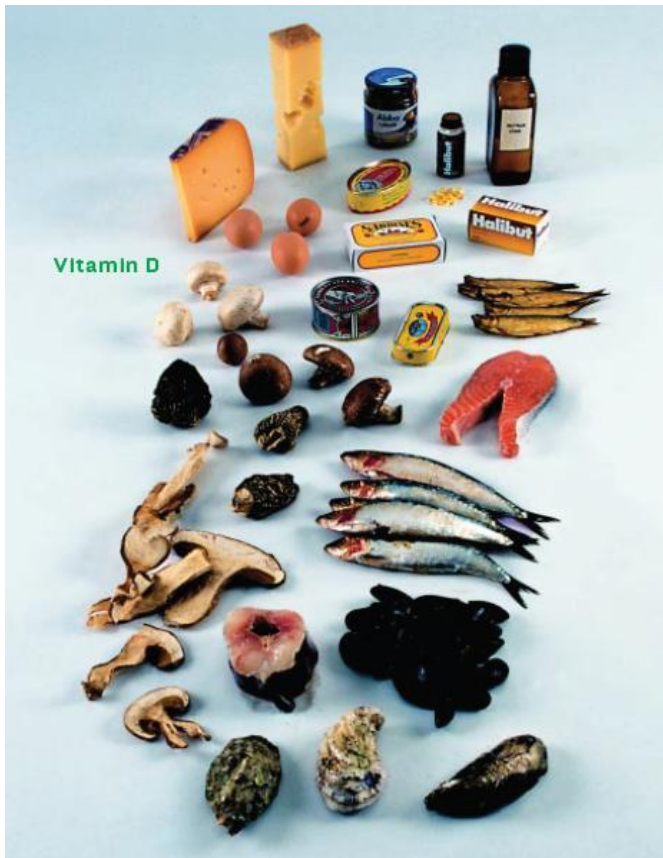




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Vitamin D



# Vitamin D

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Calciferol.
- Umfasst eine Gruppe fettlöslicher Substanzen, wobei Ergocalciferol (Vitamin D2) aus pflanzlichen und Cholecalciferol (Vitamin D3) aus tierischen Lebensmitteln die beiden wichtigsten Vertreter sind.
- Zählt zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist empfindlich gegenüber Sauerstoff und Licht.
- Ist hitzestabil bis 180°C.

# Vitamin D

## Bildung in der Haut

- Vitamin D3 wird in der Haut aus Cholesterinvorstufen unter Einwirkung der Sonne (UVB-Strahlung) gebildet.
- Diese Vitamin-D-Bildung ist abhängig von Hauttyp, Alter, Dauer der Sonnenexposition, geographische Breite (Wohnort), Jahreszeit, Bedeckung der Haut durch Kleidung und Verwendung von Sonnenschutzmitteln.

# Vitamin D

## Funktionen

- Fördert die Calcium- und Phosphataufnahme im Darm sowie deren Einbau in die Knochen.
- Reguliert mit anderen Hormonen den Calcium- und Phosphatstoffwechsel.
- Ist wichtig für eine gesunde Knochen- und Zahnbildung.
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse deuten auf eine Funktion im gesamten Bewegungsapparat, insbesondere in den Muskeln hin.

# Vitamin D

## Mangelercheinungen

- Muskelschwäche
- Diffuse Knochen- und Muskelschmerzen
- Ein ausgeprägter Mangel führt bei Kindern zu Rachitis (Skelettverformung) und bei Erwachsenen zur Erweichung der normal entwickelten und ausgewachsenen Knochen (Osteomalzie).

# Vitamin D

## Risikogruppen für einen Mangel

- Säuglinge und Kinder
- Schwangere und Stillende
- Ältere Menschen
- Chronisch Kranke
- Adipöse (stark Übergewichtige)
- Menschen mit dunklem Hauttyp

# Vitamin D

## Gefahren bei Überdosierung

- Über die Ernährung oder Sonnenexposition ist eine Überdosierung nicht möglich.
- Bei unkontrollierter Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Multivitaminbrausetabletten) oder hochdosierten Vitamin-D-Supplementen (Tropfen); insbesondere wenn die zwei Vitamin-D-Lieferanten kombiniert werden, besteht das Risiko einer Überdosierung. Als Folge kann es zur Hypercalcämie (zu hohe Calcium-Konzentration im Blut) kommen.
- Die Hypercalcämie äussert sich durch Übelkeit und Erbrechen, in schweren Fällen kann es zu Nierensteinen und Nierenversagen kommen.

# Vitamin D

## Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr (BLV/EEK 2012)

	µg (IE) / Tag
<b>Säuglinge</b> Im 1. Lebensjahr	10 (400)
<b>Kinder</b> 1 bis unter 3 Jahre	15 (600)
<b>Personen</b> 3 bis unter 60 Jahre	15 (600)
<b>60+</b>	20 (800)
<b>Schwangere</b>	15 (600)
<b>Stillende</b>	15 (600)



## Vitamin D


### Tagesdosis für einen Erwachsenen (15 µg) ist enthalten in:

- 70 g Felchen, roh
- 360 g Thunfisch, roh
- 180 g Lachs (Wild-/Zucht-), roh
- 10 Stk. Hühnereier, hartgekocht
- 485 g Morchel/Steinpilz, roh

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)